**Примерное планирование игр и физических упражнений на прогулке**

(II младшая группа)

**Сентябрь**

**Первая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Солнышко и дождик».

2. Игровое упражнение «Прокати мяч : ребенок бросает мяч вперед, приносит его и отдает товарищу.

*Вторник*

Физкультурное занятие № 1

Задачи: учить детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем,

учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.

 *Среда*

1. Подвижная игра с бегом «Воробушки и автомобиль».

2. Игровое упражнение «Прокати мяч»: дети сидят полукругом. Воспитатель катит мяч каждому ребенку по очереди, ребенок останавливает мяч и катит его воспитателю.

*Четверг*

1. Подвижная игра с лазаньем «В воротики».

2. Бег стайкой на расстояние до 10м.

*Пятница*

1. Подвижная игра «Беги ко мне».

2. Игровое упражнение «Пойдем по мостику» — ходьба по доске.

**Вторая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с ходьбой «К куклам в гости».

2. Катание мячей друг другу в положении стоя (расстояние 1,5 м).

*Вторник*

Физкультурное занятие № 2.

Задачи: учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, подпрыгивать на двух ногах на месте.

*Среда*

1. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке».

2. Игровое упражнение «Бери мяч»: дети стоят в кругу, воспитатель берет мяч (диаметр 12—15 см) и предлагает передавать его двумя руками в правую (левую) сторону рядом стоящему ребенку.

*Четверг*

1. Подвижная игра с ползанием «Не наступи на линию».

2. Игровое упражнение «Пружинка»: дети стоят полукругом, воспитатель на-

против. Под счет (хлопки) педагога они ритмично приседают и выпрямляются, поднимаются на носки, подпрыгивают.

 *Пятница*

1. Подвижная игра с бегом «Догони мяч».

2. Игровое упражнение «Попрыгаем, как зайки»

**Третья неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Птичка и птенчик» (разучивание).

2. Катание мяча (шарика) друг другу (расстояние 2 м).

*Вторник*

Физкультурное занятие № 3.

Задачи: учить детей ходить и бегать в колонне небольшими группами; энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Птичка и птенчик».

2. Игровое упражнение с мячом «Скати с горки»: на кубе лежит доска, дети (по 5 человек) с мячами или шариками в руках подходят к доске, скатывают их и, догнав, возвращаются на место.

**Четверг**

1. Подвижная игра с ползанием «Будь осторожен».

2. Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Догони мяч».

2. Игровое упражнение «Пойдем по мостику» — ходьба по доске (ширина 25 см).

**Четвертая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Кто тише».

2. Игровое упражнение «Попади в воротики»: прокатывание мяча в ворота (ширина 60—50 см) с расстояния 1,5 м.

*Вторник*

Физкультурное занятие № 4.

Задачи: учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, подлезать под шнур.

*Среда*

1. Подвижная игра с бегом «Птичка и птенчик».

2. Игровое упражнение «Пойдем по мостику» — ходьба по доске (ширина 25 см).

*Четверг*

1. Подвижная игра с ходьбой «Перешагни через палку».

2. Игровое упражнение «Поймай—прокати»: дети выстраиваются полукругом, воспитатель, стоящий напротив, бросает мяч. Поймав мяч, ребенок приседает и катит его обратно воспитателю (если не поймал, то бежит за мячом).

*Пятница*

1. Подвижная игра с бегом «Найди свой домик».

2. Игровое упражнение «Доползи до кегли» — ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.

**Октябрь**

**Первая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Мыши и кот» (разучивание).

2. Игровое упражнение «Докати мяч до флажка».

*Вторник*

Физкультурное занятие № 5.

Задачи: учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.

*Среда*

1. Подвижная игра с бегом «Мыши и кот».

2. Игровое упражнение «Попрыгаем, как зайки»: подпрыгивание на двух ногах на месте.

*Четверг*

1. Подвижная игра с бегом «Солнышко и дождик».

2. Игровое упражнение «Пойдем по мостику» — ходьба по доске.

*Пятница*

1. Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята».

2. Игра малой подвижности «Найди игрушку».

**Вторая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Птичка и птенчик».

2. Игровое упражнение «Перепрыгнем канавку»: прыжки через шнур, лежащий на земле.

*Вторник*

Физкультурное занятие № 6.

Задачи: учить детей во время ходьбы и бега останавливаться по сигналу воспитателя; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги; упражнять

в прокатывании мячей.

 *Среда*

1. Подвижная игра с бегом «Мыши и кот».

2. Игровое упражнение «Побежим по дорожке»: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние между шнурами 20 см).

*Четверг*

1. Подвижная игра с бегом «Догони мяч».

2. Игровое упражнение «Попрыгаем, как зайки».

*Пятница*

1. Подвижная игра с бегом «Поезд».

2. Перепрыгивание через шнур, лежащий на земле.

**Третья неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята».

2. Игровое упражнение «Докати мячдо кегли» (расстояние 1,5 м).

 *Вторник*

Физкультурное занятие № 7.

Задачи: закреплять умение ходить и бегать по кругу; учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу; упражнять в ползании на четвереньках.

*Среда*

1. Игра с бросанием и ловлей мяча «Мяч в кругу».

2. Игровое упражнение «Перепрыгнем канавку»: прыжки через шнур, лежащий на земле.

*Четверг*

1. Подвижная игра с прыжками «Мой веселый звонкий мяч».

2. Игровое упражнение «Чей мяч дальше» — бросание мяча вдаль правой и левой рукой.

*Пятница*

1. Подвижная игра с бегом «Поезд».

2. Игровое упражнение «Чей мяч дальше».

**Четвертая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с прыжками «Зайка беленький сидит».

2. Игровое упражнение «Докати мяч до флажка» (расстояние 1,5 м).

*Вторник*

Физкультурное занятие № 8.

Задачи: учить детей во время бега и ходьбы останавливаться по сигналу воспитателя, подлезать под шнур; упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

*Среда*

1 Подвижная игра с ходьбой и бегом «Догоните меня».

2. Игровое упражнение с мячом «Прокати по дорожке».

*Четверг*

1. Подвижная игра с лазаньем «Обезьянки».

2. Прыжки с продвижением вперед.

*Пятница*

1. Подвижная игра с бегом «Бегите к флажку».

2. Игровое упражнение «Мышки и цыплята»: подлезание под шнур (высота 40—50 см) на четвереньках.

 **Ноябрь**

 **Первая неделя**

 *Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Птичка и птенчик».

2. Игровое упражнение «Вот и мячик прикатился»: катание мяча друг другу, отталкивая его двумя руками. Упражнение выполняется в парах. Один ребенок ставит ноги на ширину плеч, другой старается прокатить мяч между его ног.

 *Вторник*

Физкультурное занятие № 9.

Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге; учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; мягко приземляться в прыжках.

*Среда*

1. Подвижная игра «Лови мяч».

2. Игровое упражнение «Не забегай в кружок»: дети перебегают на другую сторону круга, затем забегают в него и быстро выбегают. Воспитатель ловит тех, кто не успел выбежать из круга.

*Четверг*

1. Подвижная игра с бегом «Мыши и кот».

2. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина дорожки 20 см).

*Пятница*

1. Подвижная игра с лазаньем «Мыши в кладовой».

2. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди цыпленка».

**Вторая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с прыжками «Воробышки и кот» (разучивание).

2. Прокатывание Мячей в прямом направлении: дети катят мяч и бегут

за ним.

 *Вторник*

Физкультурное занятие № 10.

Задачи: упражнять в ходьбе колонной по одному. Выполняя задание воспитателя,, в прыжках из обруча в обруч учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу.

 *Среда*

1. Подвижная игра с бегом «Самолеты».

2. Прыжки из обруча в обруч.

Четверг

1. Подвижная игра с прыжками «Воробушки и кот».

2. Игровое упражнение «Наперегонки вдоль шнура»: на земле по кругу или зигзагообразно кладут шнур. Дети становятся по разные стороны шнура и наперегонки бегут вдоль него.

*Пятница*

1. Подвижная игра с бегом «Трамваи».

2. Подвижная игра «Сделай так!»: дети идут колонной и по команде воспитателя выполняют задания (при слове «Бабочки» останавливаются и машут руками —г «крылышками», при слове «Зайки» прыгают на двух ногах на месте). Затем бегают врассыпную.

**Третья неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Трамвай».

2. Игровое упражнение «Сумей поймать мяч»: ребенок ловит мяч, брошенный воспитателем, и бросает его обратно (расстояние 0,5 м).

*Вторник*

Физкультурное занятие № 11.

Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, закреплять

умение ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно.

 *Среда*

1. Подвижная игра с бегом «Воробушки и автомобиль»

2. Игровое упражнение «Мяч с горки»; дети скатывают мяч с небольшой горке

(наклонно положенной широкой доски) и бегут следом, догоняя его.

*Четверг*

1. Подвижная игра с прыжками «Воробушки и кот».

2. Игровое упражнение «Пройди по мостику»: на земле начерчены две линии — это речка. Через нее кладут доску (длина 2—3 м, ширина 25—30 см) — это мостик. Дети должны по мостику перейти на другой берег речки.

*Пятница*

1. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке».

2. Игра на ориентировку в пространстве «Угадай, кто и где кричит».

**Четвертая неделя**

 *Понедельник*

1. Подвижная игра -с бегом «Найти свой цвет» (разучивание).

2. Игровое упражнение «Толкни и догони»: дети стоят на одной стороне площадки (беседки), перед каждым лежит мяч. Присев или наклонившись толкают мяч, бегут за ним, догоняют и поднимают.

*Вторник*

Физкультурное занятие № 12.

Задачи: упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя; закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках; сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

*Среда*

1. Подвижная игра с бегом «Найди свой цвет».

2. Подлезание под дугу (высота 50 см) на четвереньках.

*Четверг*

1. Подвижная игра с лазаньем «Мыши, в кладовой».

2. Игровое упражнение «Машина»: ребенок держит обруч, как руль (горизонтально к земле), и, поворачивая его вправо и влево, бегает с ним по площадке.

*Пятница*

1. Подвижная игра с бегом «Найди свой домик».

2. Игровое упражнение «Пройди по дорожке»: ходьба в колонне по одному по дорожке, выложенной из реек (ширина 20 см).

**Декабрь**

**Первая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Зима пришла» (разучивание).

2. Игровое упражнение «Белые медведи»: дети входят на снежную горку по скату на четвереньках (на прямых ногах), переваливаясь с боку на бок, как белые медведи. Взобравшись наверх, встают и сбегают вниз.

 *Вторник*

Физкультурное занятие № I2.

Задачи: учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносит к месту занятий, чистить лыжи после занятий и ставить на место; Учить раскладывать лыжи на снегу, закреплять и снимать их. Учить уверенно стоять на лыжах, предложить сделать шагов.

 *Среда*

1. Подвижная игра «Зима пришла».

2. Поочередное катание друг друга на санках.

*Четверг*

1. Подвижная игра с прыжками «Заика беленький сидит».

2. Ходьба по ледяной дорожке: ребенок передвигает ноги по льду, стараясь не упасть.

*Пятница*

1. Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами ; скольжение вперед и назад сначала одной ногой, затем другой.

2. Ходьба на лыжах по прямой на расстояние 10 м.

**Вторая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Бегите ко мне».

2. Игровое упражнение «Белые медведи».

*Вторник*

Физкультурное занятие № 1 (повторение).

Задачи: учить детей закреплять и снимать лыжи, уверенно стоять на них, делать несколько шагов.

*Среда*

1. Подвижная игра «Зима пришла».

2. Игра «Санный круг»: санки расставляют по большому кругу на расстоянии 2—3 м друг от друга, каждый ребенок становится около санок внутри круга. Дети бегут в колонне за воспитателем, по сигналу «Остановка» каждый ребенок должен сесть на санки.

*Четверг*

1. Подвижная игра «Попади в воротики».

2. Скольжение по ледяной дорожке: воспитатель вместе со старшим ребенком берут малыша с двух сторон за руки и прокатывают по ледяной дорожке.

*Пятница*

1. Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, скольжение вперед и назад сначала одной ногой, затем другой.

2. Ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой на расстояние 10 м.

**Третья неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Берегись, заморожу» (разучивание).

2. Игровое упражнение «По снежному мостику»: дети друг за другом поднимаются на снежный вал и проходят по нему, сохраняя равновесие. Дойдя до конца вала, спрыгивают и. возвращаются в колонну. Упражнение повторяется.

*Вторник*

Физкультурное занятие № 2.

Задачи: учить *детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом.*

*Среда*

1. Подвижная игра «Берегись, заморожу».

2. Игра «Санная путаница»: дети бегут колонной за воспитателем к расставленным по краям площадки савкам. Добежав до одних санок, обегают их кругом, затем направляются к другим санкам и т. д.

**Январь**

**Первая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Снежинки и ветер» (разучивание).

2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит снежок?».

*Вторник*

Физкультурное занятие № 3

Задачи: развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах; закреплять умение ходить ступающим шагом.

*Среда*

1. Подвижная игра с бегом «Снежинки и ветер».

2. Парное катание на санках: двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок (одновременно катаются три-четыре пары).-

*Ч е т в е р г*

1. Подвижная игра с бросанием и ловлей снежка «Попади в воротики».

2. Скольжение по ледяной дорожке после разбега (2—3 шага).

*Пятница*

1. Игровые упражнения на лыжах: «Где же наши ручки?»— руки вытянуть вперед и спрятать их назад; «Где же наши ножки?»— поочередное выставление правой и левой ноги с лыжей; «Пружинка».

2. Ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой дорожке до флажка (расстояние 10м).

**Вторая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Берегись, заморожу».

2. Игровое упражнение «Из кружка в кружок» (прыжки).

*Вторник*

Физкультурное занятие № 3 (повторение).

Задачи: закреплять умение ходить ступающим шагом.

*Среда*

1. Подвижная игра с бегом «Снежинки и ветер».

2. Парное катание на санках.

*Четверг*

1. Подвижная игра с бегом «Воробышки и автомобиль».

2. Скольжение по ледяной дорожке с помощью воспитателя.

*Пятница*

1. Игровые упражнения на лыжах: «Где же наши ручки?», «Где же наши

ножки?», «Пружинка».

2. Игра на лыжах «Лошадки»: дети бегут, часто прихлопывая лыжами по снегу; по сигналу воспитателя «Тпру!» все останавливаются и натягивают воображаемые вожжи.

**Третья неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди Снегурочку» (разучивание).

2. Перепрыгивание через невысокие снежные холмы (высота не более 5 см).

*Вторник*

Физкультурное занятие № 4.

Задачи: закреплять умение ходить на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному коридору;

*Среда*

1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди Снегурочку».

2. Поочередное катание друг друга на санках.

*Четверг*

1. Подвижная игра с бегом «Пузырь».

2. Скольжение по ледяной дорожке с помощью воспитателя.

*Пятница*

1. Упражнение на лыжах: хлопок руками над головой; «Пружинка» (2—3 раза); поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами.

2. Ходьба ступающим шагом по прямой дорожке на расстояние 15—20 м.

**Четвертая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с бросанием и ловлей снежка «Целься вернее».

2. Ходьба по снежным валам и спрыгивание с них (высота 15—20 см).

*Вторник*

Физкультурное занятие № 4 (повторение).

Задачи: закреплять умение ходить на лыжах ступающим шагом, ходить по

снежному коридору.

*Среда*

1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди Снегурочку».

2. Игра «Санный круг».

*Четверг*

1. Подвижная игра с бегом «Самолеты».

2. Скольжение по ледяной дорожке: ребенок держится за толстую веревку, а воспитатель тянет его за эту веревку.

*Пятница*

1. Ходьба ступающим шагом по снежному коридору (длина 10 м, ширина 80 см)

2. Игра на лыжах «Маленькие и большие»: дети идут на лыжах, на слова воспитателя «Покажите, какими вы были маленькими» приседают, на слова «Покажите, какие вы стали большие» встают и поднимают руке вверх.

**Февраль**

 **Первая неделя**

 *Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Лиса в курятнике» (разучивание).

2. Игровое упражнение «Белые медведи».

*Вторник*

Физкультурное занятие № 5.

Задачи: познакомить детей со скользящим шагом на лыжах; учить ориентироваться в пространстве; закреплять навык передвижения ступающим шагом.

*Среда*

1. Подвижная игра с бегом «Лиса в курятнике».

2. Катание на санках с высокой горки.

*Четверг*

1. Подвижная игра с бегом «Снежинки и ветер».

2. Ходьба и скольжение по небольшим ледяным дорожкам.

*Пятница*

1. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями» (стоя на лыжах, дети поднимают и опускают руки — машут крыльями); «Пружинка»; поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами (4—5 раз).

2. Ходьба на лыжах скользящим шагом по прямой дорожке до флажка (расстояние 10 м).

**Вторая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Пузырь».

2. Игровое упражнение «Узнай по следу»: воспитатель вместе с детьми ходит и рассматривает «следы» животных (собаки, зайца, кошки и т. д.). Определив, чей след, дети подражают наиболее характерным движениям этого животного, воспроизводят их звуки (собака лает, корова мычит и т. д.).

*Вторник*

Физкультурное занятие № 5 (повторение).

Задачи: закрепить навык передвижения на лыжах ступающим шагом; учить скользящему шагу.

*Среда*

1. Подвижная игра с бегом «Лиса в курятнике».

2. Игра «Попрыгунчики около санок».

 *Четверг*

1. Подвижная игра с бегом «Зима пришла».

2. Скольжение на ногах по ледяной дорожке после разбега (с помощью взрослого).

 *Пятница*

1. Игровые упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями», «Пружинка», «Где же наши ручки?», «Где же наши ножки?».

2. Ходьба на лыжах до синего флажка скользящим шагом (расстояние 10 м), до красного флажка ступающим шагом (расстояние 10 м).

**Третья неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная хороводная игра «Снежиночки-пушиночки» (разучивание).

2. Игровое упражнение «По снежному мостику».

*Вторник*

Физкультурное занятие № 6.

Задачи: продолжить обучение скользящему шагу; учить делать повороты на лыжах переступанием; обходить предметы (кубы, скамейку).

 *Среда*

1. Подвижная хороводная игра «Снежиночки-пушиночки».

2. Игра «Санная путаница».

*Четверг*

1. Подвижная игра с бросанием и ловлей снежка «Попади в воротики».

2. Скольжение по ледяным дорожкам.

*Пятница*

1. Упражнение на лыжах: «Петушки машут крыльями», «Пружинка», поочередное выдвижение ног с лыжей вперед-назад.

2. Ходьба скользящим шагом за воспитателем по лыжне (расстояние 20 м).

**Четвертая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Берегись, заморожу».

2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит снежок?».

*Вторник*

Физкультурное занятие № 6 (повторение).

Задачи: учить детей ходить на лыжах скользящим шагом; делать повороты переступанием; обходить разные предметы.

*Среда*

1. Подвижная хороводная игра «Снежиночки-пушиночки».

2. Катание на санках с невысокой горки.

*Четверг*

1. Подвижная игра с бросанием и ловлей снежка «Целься вернее».

2. Скольжение по ледяным дорожкам.

*Пятница*

1. Ходьба скользящим шагом за воспитателем по учебной лыжне (расстояние 30 см).

2. Игра на лыжах «Лошадки».

**Март**

**Первая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная хороводная игра «Снежиночки-пушиночки».

2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит снежок?».

*Вторник*

Физкультурное занятие № 7.

Задачи: закреплять навыки передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

 *Среда*

1. Подвижная игра «Снежинки и ветер».

2. Парное катание на санках: двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок (одновременно катаются три-четыре пары).

*Четверг*

1. Подвижная игра с прыжками «Зайка беленький сидит».

2. Скольжение на ногах по ледяной дорожке после разбега с помощью взрослого.

*Пятница*

1. Игровые упражнения на лыжах: «Лошади» — ходьба ступающим шагом

(расстояние 10—15 м); «Лисички» — ходьба скользящим шагом (расстояние 10—15 м).

2. Ходьба по учебной лыжне (расстояние 30 м).

**Вторая неделя**

 *Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Птички в гнездышках» (разучивание).

2. Игровое упражнение «Догони мяч»: воспитатель бросает мяч в прямом направлении и предлагает детям побежать и принести его.

*Вторник*

Физкультурное занятие № 13

Задачи: учить ходить и бегать врассыпную, используя всю площадку; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках; упражнять в» приземлении на полусогнутые ноги.

*Среда*

1. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке».

2. Игровое упражнение «Догони обруч»: воспитатель катит обруч и предлагает ребенку догнать его.

*Четверг*

1. Подвижная игра с бегом «Птички в гнездышках».

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

*Пятница*

1. Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята».

2. Игровое упражнение «Пройди по мостику» — ходьба по доске (ширина 15 м).

**Третья неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Мыши и кот».

2. Игровое упражнение «Подбрось повыше»: ребенок подбрасывает мяч вверх двумя руками и старается его поймать.

*Вторник*

Физкультурное занятие № 14.

Задачи: учить ходить и бегать по кругу, мягко спрыгивать на полусогнутые ноги;

упражнять в прокатывании мяча.

*Среда*

1. Подвижная игра «Лови мяч».

2. Игровое упражнение «Не забегай в кружок»: дети перебегают на другую

сторону круга, по сигналу воспитателя забегают в него и быстро выбегают.

Педагог ловит тех, кто не успел выбежать из круга.

*Четверг*

1. Подвижная игра с бегом «Птички в гнездышках».

2. Игровое упражнение «Наперегонки вдоль шнура».

*Пятница*

1. Подвижная игра с лазаньем «Мыши в кладовой».

2. Спрыгивание со скамейки (высота 10 см).

**Четвертая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку» (разучивание).

2. Игровое упражнение «Поймай мяч»: воспитатель стоит напротив ребенка на расстоянии 1,5—2 м и бросает ему мяч, а тот возвращает его.

*Вторник*

Физкультурное занятие № 15.

Задачи: учить ходить и бегать врассыпную; катать мяч друг другу, выдерживая направление; подлезать под дугу.

*Среда*

1. Подвижная игра с бегом «Самолеты».

2. Игровое упражнение «Ножки, ножки»: дети бегут друг за другом под слова

воспитателя «Ножки, ножки бежали по дорожке. Топ-топ! Прыг!». При последнем слове они прыжком поворачиваются в другую сторону.

 *Четверг*

1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку».

2. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Угадай, кто и где кричит».

*Пятница*

1. Подвижная игра с прыжками «Воробышки и кот».

2. Катание мячей друг другу в ворота (расстояние между детьми 1,5—2 м).

**Апрель**

**Первая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Лохматый пес» (разучивание).

2. Игровое упражнение «Мяч с горки».

*Вторник*

Физкультурное занятие № 16.

Задачи: учить ходить и бегать по кругу, не держась за руки; подлезать под шнур, не касаясь руками земли; сохранять равновесие при ходьбе по доске.

*Среда*

1. Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята».

2. Езда на трехколесном велосипеде по прямой.

*Четверг*

1. Подвижная игра с прыжками «Лохматый пес».

2. Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание в обруч.

*Пятница*

1. Подвижная игра с бегом «Птичка и птенчики».

2. Подлезание под шнур, не касаясь руками земли (высота 50 см).

**Вторая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с лазаньем «Кролики» (разучивание).

2. Игровое упражнение «Толкни и догони»: дети толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают.

*Вторник*

Физкультурное занятие № 17.

Задачи: познакомить детей с построением и ходьбой парами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; упражнять в прыжках с продвижением вперед.

*Среда*

1. Подвижная игра с метанием «Попади в воротики».

2. Езда на велосипеде по кругу, делая повороты вправо и влево.

*Четверг*

1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку».

2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики (5—6 шт.) и спрыгивание в обруч. Прыжки из обруча в обруч.

*Пятница*

1. Подвижная игра с лазаньем «Кролики».

2. Игровое упражнение «Сделай круг!»: дети бегают по всей площадке, по команде воспитателя берутся за руки и образуют круг.

**Третья неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с метанием «Попади в круг» (разучивание).

2. Игровое упражнение «Кто больше соберет кубиков»: на площадке разложены кубики. Дети бегают врассыпную, не задевая друг друга и кубики. По сигналу воспитателя «Бери!» быстро поднимают кубики.

*Вторник*

Физкультурное занятие № 18.

Задачи: учить ходить и бегать врассыпную; продолжать учить при спрыгивании мягко приземляться на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета.

*Среда*

1. Подвижная игра с метанием «Попади в круг».

2. Езда на велосипеде прямо и по кругу, делая повороты вправо и влево.

*Четверг*

1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место».

2. Упражнение на полосе препятствий: ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание, бег, бросание мяча в цель.

*Пятница*

1. Подвижная игра с бегом «Трамвай».

2. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком и спрыгивание в обруч. Прыжки из обруча в обруч.

**Четвертая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с лазаньем «Кролики».

2. Игровое упражнение «Прокати мяч».

*Вторник*

Физкультурное занятие № 19.

Задачи: упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную; учить прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками земли.

*Среда*

1. Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю».

2. Езда на велосипеде прямо и по кругу с поворотами вправо и влево.

*Четверг*

1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди, что спрятано».

2. Упражнение на полосе препятствий: бросание мешочка с песком в щит, пробежка до гимнастического бума и ходьба по буму (с поддержкой воспитателя), спрыгивание, подлезание под дугами (трех размеров) и пробежка до начала полосы препятствий (выполняются в прямом и обратном направлении).

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Мыши и кот».

2. Игровое упражнение «Бросай мяч»: дети встают на расстоянии 2—3 м от стены, в руках теннисные мячи. По сигналу воспитателя бросают мяч в стену сначала правой, затем левой рукой.

**Май**

**Первая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с метанием «Береги предмет».

2. Игровое упражнение «Кто больше соберет кубиков».

*Вторник*

Физкультурное занятие № 20.

Задачи: упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; учить подлезать под шнур, не касаясь руками земли; формировать правильную осанку при ходьбе по доске.

 *Среда*

1. Подвижная- игра «Бегите к флажку».

2. Езда на велосипеде по прямой дорожке, по кругу.

*Четверг*

1. Подвижная игра с прыжками «Мой веселый звонкий мяч».

2. Упражнения на полосе препятствий: ходьба по буму, подлезание под дугами, пробежка, бросание мешочка с песком в щит (выполняется в прямом и обратном направлении).

*Пятница*

1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свой цвет».

2. Игровое упражнение «Догони обруч».

**Вторая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с прыжками «Поймай комара».

2. Игровое упражнение «Быстро возьми»: на площадке по кругу разложены кубики (на один-два меньше, чем детей). Играющие идут, затем бегут вокруг кубиков, по сигналу «Бери!» быстро останавливаются у любого кубика и поднимают его вверх.

*Вторник*

Физкультурное занятие № 29.

Задачи: упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках в длину с места.

*Среда*

1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку».

2. Езда на велосипеде по дорожке, объезжая разные предметы.

*Четверг*

1. Подвижная игра с лазаньем «Обезьянки».

2. Упражнения на полосе препятствий: ходьба по разновысотным бумам, спрыгивание, пробежка, подлезание под дугами, пробежка, бросание мяча в щит

(выполняются в прямом и обратном направлении).

*Пятница*

1. Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята».

2. Ходьба по гимнастической скамейке или буму (высота 25 см).

**Третья неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная народная игра «Гуси» (разучивание).

2. Игровое упражнение «Догони мяч».

*Вторник*

Физкультурное занятие № 30,

Задачи: упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную, в прыжках в длину с места; продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги; упражнять в бросании мяча.

*Среда*

1. Подвижная игра с ходьбой «Пузырь».

2. Езда на велосипеде по дорожке, объезжая разные предметы, делая повороты вправо и влево.

*Четверг*

1. Подвижная народная игра «Гуси».

2. Упражнения на полосе препятствий: прыжки в длину с места, ходьба по разновысотным бумам, пробежка (повторение 1—2 раза).

*Пятница*

1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Где звенит?».

2. Прыжки в длину с места (расстояние 15 см).

**Четвертая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная народная игра «Пчелки и ласточка» (разучивание).

2. Игровое упражнение «Мяч с горки».

*Вторник*

Физкультурное занятие № 31.

Задачи: упражнять в ходьбе и беге врассыпную; учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; упражнять в ползании по доске.

*Среда*

1. Подвижная игра с прыжками «Птички летают».

2. Езда на велосипеде по прямой дорожке, по кругу, с поворотами вправо и влево.

*Четверг*

1. Подвижная народная игра «Пчелки и ласточка».

2. Упражнения на полосе препятствий: ходьба по бумам, подлезание под дугами, пробежка, прыжки в длину с места (повторить 1—2 раза).

**Пятница**

1. Подвижная игра с прыжками «Лягушка».

2. Ползание друг за другом по гимнастической скамейке, опираясь на ладони и колени.

**Июнь**

**Первая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Лохматый пес».

2. Игровое упражнение «Мяч с горки».

*Вторник*

Физкультурное занятие № 32.

Задачи: упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить влезать на наклонную лесенку; упражнять в ходьбе по доске.

*Среда*

1. Подвижная игра с лазаньем «Кролики».

2. Езда на велосипеде по прямой.

*Четверг*

1. Подвижная игра с бегом «Трамвай».

2. Упражнения на полосе препятствий (см. первую неделю мая).

*Пятница*

1. Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю».

2. Игровое упражнение «Пойдем по мостику» (ходьба по доске).

**Вторая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Мыши и кот».

2. Игровое упражнение «Кто больше соберет кубиков».

*Вторник*

Физкультурное занятие № 37.

Задачи: упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, используя все пространство площадки; ознакомить с ходьбой по наклонной доске; упражнять в энергичном отталкивании обеими ногами при прыжках с продвижением вперед.

*Среда*

1. Подвижная игра с бегом «Бегите к флажку».

2. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и по кругу.

*Четверг*

1. Подвижная игра с прыжками «Мой веселый звонкий мяч».

2. Упражнения на полосе препятствий (см. вторую неделю мая).

*Пятница*

1. Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята».

2. Ходьба по наклонной доске; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**Третья неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с бегом «Бегите к флажку».

2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

*Вторник*

Физкультурное занятие № 38.

Задачи: учить ходить по краю площадки в колонне по одному; упражнять в беге врассыпную, в умении приземляться одновременно на обе ноги при прыжках в длину с места, в умении подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.

*Среда*

1. Подвижная игра с метанием «Попади в воротики».

2. Езда на велосипеде с выполнением заданий (сделать поворот к флажку, объехать кубики и т. д.).

*Четверг*

1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку».

2. Упражнения на полосе препятствий (см. третью неделю мая).

Пятница

1. Подвижная игра с бегом «Солнышко и дождик».

2. Прыжки в длину с места (расстояние 15 см).

**Четвертая неделя**

*Понедельник*

1. Подвижная игра с метанием «Береги предмет».

2. Игровое упражнение «Догони обруч».

*Вторник*

Физкультурное занятие № 41.

Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу, в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, приземляться на полусогнутые ноги при перепрыгивании через шнуры, положенные на землю.

*Среда*

1. Подвижная игра с лазаньем «Мыши в кладовой».

2. Езда на велосипеде с выполнением двигательных заданий (по указанию воспитателя).

*Четверг*

1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свой цвет».

2. Упражнения на полосе препятствий (см. четвертую неделю мая).

*Пятница*

1. Подвижная игра с прыжками «Мы топаем ногами».

2. Ходьба по наклонной доске (высота 35 см).

М.РУНОВА,

старший научный сотрудник

НИИ дошкольного воспитания АПН СССР 1991 год